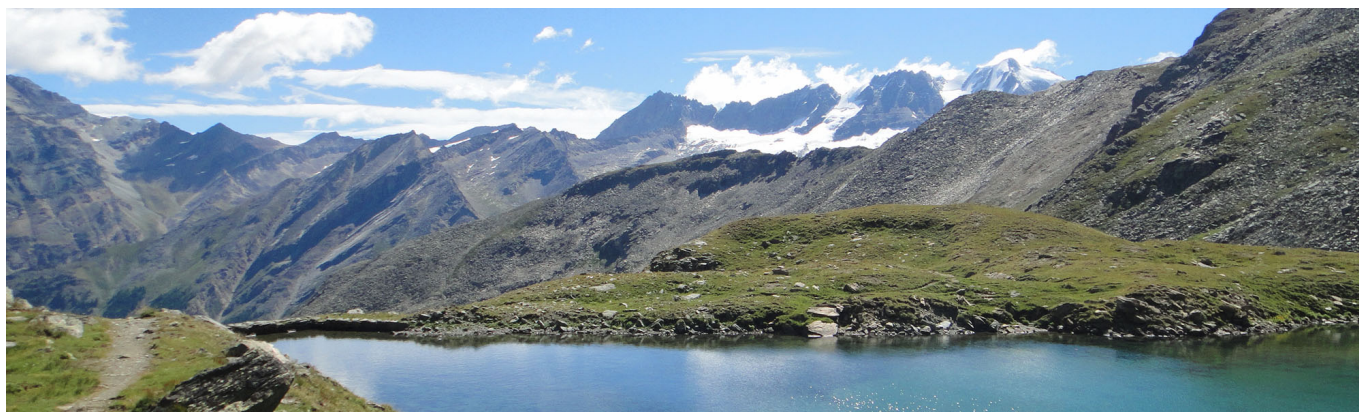


# Italie, randonnée dans le massif du Grand Paradis en liberté



## *PRESENTATION*

Val Grisenche et Val Savarenche

Randonnée semi-itinérante en liberté en hôtel \*\* et \*\*\*

7 jours, 6 nuits, 5 à 7 jours de marche

Le massif du Grand Paradis se situe dans la région de Aoste, juste derrière le massif du Mont Blanc. Il est constitué de plusieurs vallées, nous en avons choisies deux qui permettent de découvrir toute la variété du massif : le Valgrisenche et le Valsavarenche. Le premier est confidentiel, routes étroites et villages constitués de quelques maisons, dominé par des sommets prestigieux comme le Ruitor (3486 m) ou la Grande Sassièr (3767 m), mais très ouvert et proposant des itinéraires progressifs. Le second est plus encaissé mais reste bien ensoleillé et offre des randonnées avec de superbes points de vue sur les glaciers du Grand Paradis (4061 m) qui semblent à portée de main. Les sentiers sont bien tracés et zig-zag dans les forêts de Melezes avant de déboucher dans les Alpages. Presque chaque jour vous pourrez déjeuner au bord d'un lac et observer la faune très riche de ce Parc National : chamois, bouquetins, marmottes, renards, aigles ... L'accueil des aubergistes italiens est chaleureux et la cuisine est délicieuse !

## LES POINTS FORTS :

- Une ambiance haute montagne pour les paysages, mais de bons sentiers à travers les alpages
- Des hébergements de qualité et un accueil chaleureux.
- Le charme des villages en pierre dans une vallée verdoyante
- Les saveurs de la cuisine italienne
- Le choix entre 9 randonnées décrites dans le carnet de route
- La possibilité de gravir le sommet du Grand Paradis avec un guide (extension sur 2 jours)

# PROGRAMME

## Jour 01 : Valgrisenche

**Rendez-vous à l'hôtel en Valgrisenche (1600 m) en fin d'après-midi.**

Si vous arrivez suffisamment tôt, vous pourrez faire une première randonnée, mais votre chambre ne sera pas disponible avant 17h. Vous vous installez pour 3 nuits à l'hôtel.

## Jour 02 : Les Lacs d'Altitude

**Les Lacs d'Altitude, 2 randonnées au choix :**

- **Le Lac de Fond (2442 m)** : randonnée en forêt, puis dans un magnifique cirque Glaciaire. Une grande variété de paysages et un joli panorama sur la Grande Sassièr (3767 m) et ses glaciers.

Dénivelée : + 800 m          Distance : 10 km          Horaire : 4 h 30

Ou

- **Le Lac San Grato (2499 m)** : parcours dans les alpages, d'abord en balcon au dessus du Valgrisenche, puis dans une vallée d'altitude. Ambiance alpine au pied de la face sud du Ruitor (3486 m)

Dénivelée : + 860 m          Distance : 16 km          Horaire : 5 h 30

## Jour 03 : Le Col Fenêtre (2843 m)

Sur l'autre versant du Valgrisenche, la montée débute au milieu des mélèzes puis débouche dans les alpages, vaste replat où serpente le torrent de Bouc. L'ascension du col Fenêtre se déroule ensuite dans une ambiance plus minérale, entre pierrier et névés le sentier est plus exigeant. Au col la récompense est une jolie vue sur le Val di Rhêmes, de l'autre côté, et le sommet du Grand Paradis au loin.

Dénivelée : + 1060 m          Distance : 16 km          Horaire : 6 h 00

## Jour 04 : Rando au choix

**Parcours plus confidentiels, 2 randonnées au choix :**

- **Le Refuge Bezzi par l'alpage de Forciaz (2781 m)** : l'itinéraire rejoint l'alpage du Mont Fociaz et son charmant ruisseau, puis rejoint le refuge Bezzi par un sentier en balcon remarquable et sauvage (franchissement de gués). Vue sur la Grande Sassièr et la crête qui rejoint le Ruitor et marque la frontière avec la France.

Dénivelée : + 1330 m          Distance : 21 km          Horaire : 7 h 00

Ou

- **Les Quatro Denti (2697 m)** : un chemin s'élève au-dessus du hameau principal du Valgrisenche offrant de jolis coups d'œil à travers la forêt. Puis à travers une lande d'altitude et quelques pierriers vous rejoignez une crête où quatre rochers se détachent formant les dents ! Une boucle permet de faire le retour par un autre vallon. Certainement la randonnée la plus sauvage de la vallée !

Dénivelée : + 1065 m      Distance : 13 km      Horaire : 6 h 00

Après votre randonnée vous rejoignez le Valsavarenche (45 mn en voiture). Installation à l'hôtel.

## **Jour 05 : Les Lacs de Djouan (2516 m)**

Une randonnée modulable pour rejoindre les lacs d'altitude du Valsavarenche. Plusieurs lacs étagés entre 2500 et 2800 m, et le retour par un autre vallon après avoir franchi un col à 2790 m, offrent de nombreuses possibilités. Et juste en face du point culminant du massif et de ses glaciers : le Grand Paradis (4061 m).

Dénivelée : + 780 m ou + 1000 m ou + 1285 m      Distance : 7 à 18 km

Horaire : 5 à 7 h 00

## **Jour 06 : Traversée entre les Refuges Chabod et Victor Emmanuel**

### **Traversée entre les Refuges Chabod et Victor Emmanuel (2734 m)**

Après avoir traversé un joli pont en bois, une agréable montée dans le Melezin permet de rejoindre le refuge Chabod. La traversée commence alors au pied du glacier qui descend du Grand Paradis, puis se poursuit entre pelouse et pierrier (chamois et bouquetins sont souvent au rendez vous !) jusqu'au refuge Victor Emmanuel ou vous croiserez les cordées d'alpinistes. Belle vue sur les glaciers et les moraines qu'ils nous laissent en héritage !

Dénivelée : + 1095 m      Distance : 16 km      Horaire : 6 h 00

## **Jour 07 : Alpage de Levionaz (2295 m)**

Comme souvent la journée commence au milieu des terrasses façonnées par l'homme et retenues par des petits murs en pierre. Puis traverse la forêt composée de mélèzes et d'épicéas, et débouche dans les alpages, situés sur un replat naturel. Les cabanes sont en pierre pour compléter le tableau plutôt charmant ! Descente par un autre chemin le long du torrent et de ses cascades spectaculaires.

Dénivelée : + 800 m      Distance : 9,5 km      Horaire : 4 h 00

**Fin du séjour.**

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

Une autre randonnée dans le Valsavarenche est proposée dans le carnet de route.

Ce programme reste susceptible d'aménagements, notamment en début de saison si la neige persiste sur certains itinéraires.

### **Option : ascension du Grand Paradis (4061 m)**

En fin de séjour il est possible de faire l'ascension du point culminant du massif.

Si vous choisissez cette option, nous vous conseillons de ne pas faire la randonnée « Traversée entre les Refuges Chabod et Victor Emmanuel » durant votre séjour.

**Le Jour 07** vous rejoindrez le refuge Chabod (itinéraire décrit dans le carnet de route) où votre guide vous rejoindra dans la soirée.

### **Le Jour 08 se déroulera ainsi :**

Départ matinal (vers 3h ou 4h) pour une longue montée sur le glacier. Pas de difficulté technique, mais l'effet de l'altitude se fera sentir ! Après une dernière pente plus soutenue, nous voilà au sommet du Grand Paradis à 4061 m pour un panorama exceptionnel. Descente vers le refuge Victor Emmanuel, puis prolongation vers Pont de Valsavarenche (1980 m).

Dénivelée : + 1310 m ; - 2110 m

Horaire : 11 h 30

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le jour 01 à l'hôtel à Valgrisenche (à 60 km de Chamonix, 80 km de Bourg St Maurice et 30 km d'Aoste).**

**Accès en voiture :** Depuis une grande moitié nord de la France, rejoindre la vallée d'Aoste en passant par le tunnel du Mont Blanc (55 € l'aller retour si effectué en 7 jours) ou le col du Petit St Bernard. Avant d'atteindre Arvier, à la sortie d'un tunnel, tourner à droite pour monter dans le Valgrisenche.

## DISPERSION

**Le jour 07, à Valsavarenche (à 60km de Chamonix, 80 km de Bourg st Maurice et 30 km de Aoste).**

**Nuits supplémentaires :** Possibilité d'arriver ou de rester 1 ou plusieurs jours avant ou après : voir rubrique Dates & Prix

## GROUPE

A partir de 1 personne.

## NIVEAU

Marcheurs sportifs. Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5 :

Plusieurs randonnées sont proposées, permettant de moduler la difficulté

Dénivelée moyenne : 950 m                      Maximum : 1100 à 330 m

Longueur moyenne : 13 km                      Maximum : 16 à 18 km

Horaire moyen : 5 h 30 mn                      Maximum : 6 à 7 h 00

Ce séjour s'adresse aux personnes qui désirent marcher sans encadrement, et surtout qui ont une certaine autonomie, une maîtrise de la lecture des cartes, l'habitude de faire des randonnées en moyenne montagne de 5 à 7h de marche et de 800 à 1200 m de dénivelées. Certaines randonnées pourront atteindre plus de 1200 m de dénivelées selon l'option choisie.

Si vous choisissez de faire l'ascension du Grand Paradis à l'issue de votre séjour, le niveau sera nettement supérieur : le jour du sommet vous partez très tôt (3h00 ou 4h00) et vous devrez marcher avec des crampons sur le glacier. Cela correspond à un niveau 5 sur 5 !

## TRANSFERTS INTERNES

Avec votre véhicule.

## HEBERGEMENT

Séjour confort en ½ pension en chambre de 2 en hôtels \*\* et \*\*\* avec salle de bain / wc dans la chambre.

Jours 1, 2 et 3 hôtel \*\* en Valgrisenche.

Jours 4, 5 et 6 hôtel \*\*\* en Valsavarenche - avec accès à son espace Bien Être (Sauna, Hammam et Jacuzzi - 20 € la séance à payer sur place)

## Les repas

Les diners et les petits déjeuners sont pris à l'hôtel. Le dîner est composé d'une entrée (soupe ou salade), 2 plats et 1 dessert. Le petit déjeuner est sous forme de buffet avec un vaste choix sucré et salé.

Les pique-niques ne sont pas compris dans le forfait mais il est possible de les réserver directement auprès des hébergements.

Dans chaque vallée vous trouverez une petite épicerie-alimentation si vous préférez faire vos courses vous-même.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous portez vos affaires de la journée.

## **DOSSIER DE RANDONNEE**

Mise à disposition d'un dossier complet contenant : un carnet de route rédigé par nos soins, une carte italienne au 1/25 000 ème (à nous rendre en fin de randonnée) avec les itinéraires surlignés pour 1 à 5 personnes.

### ***LE + ESPACE EVASION : LE CARNET DE ROUTE SUR VOTRE SMARTPHONE***

Pour compléter votre dossier de Randonnée nous mettons gratuitement à votre disposition un carnet de route numérique.

Il s'agit d'une application à télécharger sur votre téléphone qui vous indiquera à chaque carrefour la direction à suivre et vous apportera des informations pratiques, ainsi que des précisions sur le patrimoine naturel ou culturel.

Vous pourrez également connaître en temps réel votre position sur le parcours.

Avec la fonction vocale le téléphone peut rester dans votre poche ou dans votre sac.

Pour bénéficier de ce service il suffit de nous le préciser à la réservation.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

**Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :**

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.



Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

### **Eviter les anoraks : trop chauds et encombrants.**

#### **Dans votre sac à dos et sur vous**

- 1 sac à dos de 40/45 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques.
- 1 boussole et si vous l'avez : un altimètre (très utile)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de guêtre basse (facultative)
- Obligatoire : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.

- Obligatoire : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de toilette si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent. Il y a un espace forme à l'hôtel de Missurina.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

#### **Dans votre sac**

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 1 tenue habillée pour le soir dans les hôtels
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 2 paires de chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.

des sous-vêtements.

- 1 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).

### **Pharmacie personnelle :**

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.

Obligatoire : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large, des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes, des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules), une pince à épiler.

### **Pour l'ascension**

- 1 bonnet et des gants
- 1 lampe frontale
- 1 piolet et 1 paire de crampons réglés à vos chaussures (possibilité de louer au refuge Chabod - 10 à 15 € la paire avec le piolet)

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

**Dates : Départ possible entre le 16 juin et le 13 octobre 2024 (dernière date de départ).**

Au mois de juin une partie des itinéraires proposés peuvent être rendus dangereux par la présence de neige.

Nous vous conseillons de réserver de très bonne heure pour la période du 03 au 25 août car il y a beaucoup de monde et si vous le pouvez, éviter cette période de grande affluence dans tous les hébergements.

Merci de nous donner une date de départ avec + ou - 2 jours.

**Prix :** en juin et en septembre **685 €/personne**  
en juillet et en août **750 €/personne**

**Supplément chambre individuelle :** en juin et en septembre **120 €**  
en juillet et en août **150 €**

### Option nuit supplémentaire :

Prix de la demi-pension en chambre de 2 :

avant le séjour - hôtel à Valgrisenche : 85 €/personne

après le séjour - hôtel à Valsavarenche : 80 €/personne

supplément chambre individuelle : + 20 à 30 €/nuit

Tarifs **pour l'option** « Ascension du sommet du Grand Paradis » :

Compte tenu du caractère aléatoire de l'ascension d'un sommet de + de 400 m, notamment à cause de

la météo, nous ne prenons pas la réservation à l'avance.

Nous vous mettons en relation avec un guide italien qui pourra vous encadrer, ses tarifs vont de 500 € à 650 € selon le nombre de participants (maximum 4 personnes pour un guide).

Il faut rajouter la location du matériel (piolet, crampons et baudrier) : 25 à 30 € (fourni par le guide).

Et la nuit au refuge Chabod en ½ pension pour vous et le guide. Nous pouvons nous charger de la réservation de cette nuit le jour 07 : 70 €/personne. Nous attirons votre attention sur le fait que cette nuit ne pourra pas être annulée et remboursée si le guide décide que le sommet n'est pas faisable (en cas de mauvaises conditions météo). Vous pourrez dans ce cas faire la randonnée en traversée entre Chabod et Victor Emmanuel.

## LE PRIX COMPREND

- 6 nuits en ½ pension

- la mise à disposition d'un dossier complet contenant : un carnet de route rédigé par nos soins et une carte italienne au 1/25 000 ème avec les itinéraires surlignés pour 2 à 5 personnes.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- les transferts

- les repas de midi

- l'accès au Spa de l'hôtel en Valsavarenche

- les boissons et dépenses personnelles

- les assurances annulation - assistance - rapatriement - interruption de séjour

- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend